



### Chiesa locale

In Cattedrale  
si celebra la festa  
del malato



### Clima

Piogge, meno 20%,  
ma non è ancora  
allarme siccità



### Tasse

Ecco la nuova Imu:  
un'Ici che costa  
il 60% in più

  
**Terme Olimia**  
0039-3-829-7836  
info@terme-olimia.com  
www.terme-olimia.com  
Natisone Viaggi  
Sede Cividale 0432-781717  
info@natisoneviaggi.it

**la Vita Cattolica**  
settimanale del Friuli  
anno XC n. 6 Euro 1,20  
www.lavitacattolica.it  
Udine, giovedì 9 febbraio 2012

  
**Terme Olimia**  
0039-3-829-7836  
info@terme-olimia.com  
www.terme-olimia.com  
Natisone Viaggi  
Sede Cividale 0432-781717  
info@natisoneviaggi.it

## Alimentazione



*editoriali*

### Un insegnamento religioso plurale

di **GIANCARLO BRIANTI\***

ebbraio è il mese delle scelte a scuola. Esse riguardano sia le iscrizioni scolastiche sia l'insegnamento della religione cattolica (Irc). Questo momento così importante per tante famiglie ci offre l'occasione per una riflessione sulla religione a scuola. Partiamo da una premessa. La scuola non può né deve ignorare i fatti e i valori religiosi, ma deve affrontarli in termini di conoscenza e di riflessione critica, onesta e non pregiudizialmente ostile o apologetica; non in termini di catechesi volta a produrre consenso, o, peggio, di indottrinamento e di proselitismo.

CONTINUA A PAG. 3

---

### La specialità è bella anche nelle catastrofi

di **ROBERTO PENSA**

Il pessimo spettacolo della baruffa in diretta tv tra il sindaco di Roma Gianni Alemanno e il responsabile della Protezione civile nazionale Franco Gabrielli a proposito della lieve nevicata che ha imbiancato i Sette Colli e si è trasformata in catastrofe, dovrebbe rendere i cittadini e i politici del Friuli-Venezia Giulia ancora una volta più consci dell'importanza dell'autonomia speciale della Regione, anche nel campo delle emergenze, e altrettanto combattivi nel difenderla.

CONTINUA A PAG. 3



**È davvero pane quotidiano?**

  
CARPACCO - COLUGNA  
GEMONA - CASSACCO  
MONFALCONE

## ELIMINA TUTTO

MATERASSI A MOLLE, MOLLE INDIPENDENTI, SCHIUMATO, MEMORY, LATTICE  
RETI BASIC - RETI MOTORIZZATE - GUANCIALI - COPRIGUANCIALI  
COPRIMATERASSI - BIANCHERIA PER LA CASA

DA NOI LA SCELTA DEL MATERASSO PIU' ADATTO PER UN SALUTARE RIPOSO

### TUTTO CON SCONTI fino a -50%

**Intervista:**  
**Julian Chela Flores:**  
**«Entro il 2020 scopriremo la vita nello spazio»**



SERVIZIO A PAG. 13

# È ancora pane

## Sulle tavole friulane c'è il «pagnut» rumeno

**L**ù della metà del pane che consumiamo arriva dall'Est Europa. Oltre confine viene prodotto, precotto e imballato. Rispetto al pane del fornaio sotto casa viene venduto a prezzo molto competitivo da molti supermercati che ne completano in loco la cottura. La normativa vigente non consente al consumatore di distinguerlo da quello fresco. Non c'è, infatti, l'obbligo di indicarne la provenienza e la data di produzione. Il fenomeno, noto ai panificatori locali, è finito sotto i riflettori di un'interrogazione al Governo, firmata dall'onorevole Angelo Compagnon. Risulta, infatti, che una parte del pane importato venga cotto in forni dove si brucia ogni tipo di scarto. Da qui l'allarme per la sicurezza alimentare oltre che per la tutela del «made in Italy». Nel frattempo c'è attesa per una norma regionale che andrà a definire «pane fresco» solo quello che non subisce alcuna interruzione nel processo produttivo.



### Fippa: «Meglio quello cotto dal panettiere sotto casa»

**P**RECOTTO E surgelato oltre confine. Poi riscaldato nei forni di molti supermercati italiani, anche friulani, prima di finire in vendita. Lo chiamano fenomeno del pane rumeno: pagnotte, filoni e rosette che «nascono» anche molti mesi prima di finire sulle nostre tavole, nelle mense e nei locali pubblici. Dove, come e quando prenda vita questo pane rimane informazione ignota al consumatore.

«A oggi, purtroppo, non c'è alcun obbligo di dichiarare la provenienza e la data di produzione - spiega Edvino Jerian, presidente dell'Unione panificatori del Friuli-Venezia Giulia, aderente alla Fippa - per questo è possibile trovare al supermercato pane anche caldo, ma che in realtà è stato prodotto a Bucarest, piuttosto che da un'altra parte, anche dieci mesi fa. Il pane precotto non arriva solo dalla Romania, dove i costi

di produzione sono enormemente bassi e, quindi, più competitivi. In regione viene importato anche da altri Paesi, come Francia, Belgio, Germania, e in grande quantità dalla Slovenia, senza dimenticare che persino noi italiani lo produciamo».

E una volta finito sugli scaffali diventa assai difficile distinguerlo dal pane fresco, cioè quello lavorato artigianalmente. Ma almeno per quanto riguarda il Friuli-Venezia Giulia, presto potrebbe esserci una svolta per fare un po' di chiarezza in mezzo a tutto questo pane «globalizzato». E soprattutto, per informare correttamente il consumatore affinché sappia davvero cosa mette in tavola. «Siamo in attesa, entro giugno, del piano attuativo che attiverà la legge regionale, prima in assoluto in Italia, che denomina "pane fresco" solo quello che non subisce interruzioni nel processo produttivo,

né a metà né a fine cottura, ma che è fatto la notte e messo in vendita al mattino. E questa - aggiunge - mi pare una norma di civiltà». E intanto? Il consiglio è quello di acquistare il pane direttamente dal fornaio locale, per avere maggiore garanzia di trasparenza sull'intera filiera, con informazioni dettagliate su ciascun ingrediente utilizzato». Filiera, appunto. Ma che dire del pane che arriva dall'Est? E dell'iter assai inquietante che ci sarebbe dietro la sua precottura in forni che utilizzano scarti di ogni genere? «Non ho elementi a favore o contro questa ipotesi - afferma Jerian - credo, comunque, che siano legittimi gli interrogativi sulle norme igienico-sanitarie complessive che vengono adottate in Paesi come la Romania e sui controlli che le autorità locali fanno in quelle aziende».

SERVIZI DI ERIKA ADAMI  
E MONIKA PASCOLO

### Rosette e pagnotte dall'Est Europa. Compagnon interroga il Governo

**C**OSTA MENO PRODURLO e costa meno comprarlo. Stando a un'inchiesta di un quotidiano italiano più della metà del pane venduto nei supermercati di Friuli-Venezia Giulia e Veneto arriva da Romania, Moldavia e Slovenia. E prima della spedizione viene precotto, surgelato e imballato. Risultato: da oltre confine arriva pane, che da noi verrà poi riscaldato, il cui costo varia da 60/80 centesimi al chilo a un euro al massimo. Ma non è tutto: risulta, infatti, sempre dall'inchiesta, che una parte del pane che entra in Italia venga cotto in forni a gestione fa-

miiliare alimentati con ogni genere di scarto: barre, residui di traslochi e fabbriche dismesse, pneumatici.

Un allarme prontamente colto dall'onorevole Angelo Compagnon (Udc) che, martedì 31 gennaio, l'ha tradotto in un'interrogazione finita sul tavolo del Governo. Nel documento firmato dall'esponente centrista friulano, ora in attesa di risposta, si invita l'esecutivo «a fare piena luce sulla notizia». Prima di tutto per la sicurezza alimentare del consumatore, ma anche per tutelare i panettieri nostrani e «il made in Italy».

### Il vero fornaio? Si alza ancora di notte, come una volta

**L**A CONCORRENZA del pane che arriva dall'Est e finisce nei supermercati si può combattere. Ne è sicuro Pierluigi Orlandi, a capo dei panificatori di Concommercio Udine e titolare dell'omonimo panificio di Adegliacco. Anche se non ad armi pari, visto che al momento «non esiste una normativa uguale per tutti, che certifichi pure l'intera filiera della merce alimentare d'importazione». E tanto meno si può parlare di tassazione simile: «Chi produce in Romania - sottolinea - è sottoposto a circa il 5% di tasse, mentre la mia dichiarazione dei redditi, lo scorso anno, è arrivata al 69%».

Al di là delle difficoltà, comunque, resta la convinzione che un ruolo determinante, in quella che definisce una «concorrenza, comunque, impari tra grande distribuzione e piccola attività, spesso familiare», lo possa assumere proprio il «mastro panificatore». Facendo della qualità, sia del suo lavoro sia degli ingredienti che usa, l'arma vincente. «Quotidianamente questo professionista trasmette passione in ciò che produce; il pane - afferma - è fatto di tanti sacrifici, alzandosi di notte come una volta, rispettando certe regole, rinfrescando ogni giorno il lievito naturale, impastando prodotti genuini e certificati, la cui tracciabilità è controllabile in qualsiasi momento. E lo si fa soprattutto seguendo una lavorazione tradizionale che richiede tempo e rispetto di regole, perché se piove il pane va cotto di più, mentre se c'è vento e freddo il tempo di cottura è inferiore». Insomma, un lavoro fatto a regola d'arte. Solo così si potrà ottenere «la massima gratificazione». «Te la dà il cliente - dice Orlandi - quando viene nel tuo panificio, perché vuole proprio quel tipo di pane».

### Giovani friulani sempre più affascinati dall'arte bianca

**A**I GIOVANI friulani il mestiere di panettiere piace. E piace pure alle ragazze. Lo assicura Franco Pittia, insegnante del laboratorio di panetteria al Civiform di Cividale. «Sono un centinaio gli studenti che frequentano il nostro corso triennale, ripartiti in egual misura tra maschi e femmine - spiega -; da qualche anno non si registrano cali nelle iscrizioni, segno che ci sono sempre più giovani che scelgono questo lavoro». La chiama «arte bianca» e dice di esserne stato a tal punto «contaminato e affascinato» che, dopo 15 anni trascorsi a fare il fornaio, da ex allievo del Civiform ha scelto di rientrare nell'istituto cividalese come insegnante, per «trasmettere» la sua passione alle nuove generazioni. «È un mestiere fatto di tanta professionalità - illustra - perché non solo si lavorano le materie prime, ma ci si mette pure creatività. Ed è quando gli allievi capiscono questo meccanismo che scatta il vero amore per quest'arte».

Al giorno d'oggi, assicura, chi esce dalla scuola con la qualifica agro-alimentare in tasca, cioè panettieri che hanno studiato anche da pasticceri e gelatai («La preparazione avviene a 360 gradi, affinché i ragazzi abbiamo poi maggiori opportunità di impiego», dice), non ha difficoltà a trovare subito lavoro. Il problema semmai è un altro: «In media chi termina gli studi ha circa 17 anni, ma a quest'età la legge non permette il lavoro notturno». Così si disperdono i potenziali panettieri che, nel frattempo, cercano occupazione lontano dal forno. Ma a Cividale si cerca di correre ai ripari: la scuola sta lavorando a un progetto per inserire nel percorso di studio anche un quarto anno per la specializzazione.



#### La classica «bine»

Si chiama «bine» o «pagnut» il pane della tradizione friulana. È il cornetto che in passato si lavorava tutto a mano. Arrotolando due pezzi di pasta, che poi venivano incrociati con le «teste» che si guardavano.



#### Pan di sorc

Il progetto «pan di sorc», pagnotta dolce e speziata tipica del Natale, promosso dall'Ecomuseo del Gemonese per la riscoperta dell'antica ricetta, prevede anche il recupero del «cincuantin», mais dai piccoli chicchi.



#### L'abbinamento

Il pane prodotto con «mezzo sale» (usandone cioè una dose inferiore), risulta particolarmente croccante. Ideale l'abbinamento con il sapore intenso del tradizionale «formadi Frant» prodotto in Friuli.

# quotidiano?

**TEMPO.** Per preparare un buon pane occorrono, oltre all'esperienza, ingredienti di qualità e tempo. Sempre più spesso, però, nella sua preparazione, proprio per risparmiare tempo, si ricorre alla catena del freddo e alla lievitazione veloce. Va di moda nella grande distribuzione e pure nei panifici artigianali.

**EFFETTI.** La catena del freddo incide sui valori nutrizionali del pane? Non in particolare modo, ma si faccia attenzione. L'esperta di educazione alimentare avverte: «Le proteine possono risentire negativamente di questi passaggi soprattutto se non fatti correttamente e rapidamente».

**CONSIGLI.** Si consumi più pane, a spese di fette biscottate, crackers e grissini, che contengono molti più grassi. Nella scelta del prodotto si ricordi che la sua qualità dipende anche dalla semplicità della lista di ingredienti. E non si dimentichi che «il pane più buono, più sano è quello fresco, di produzione locale».



## Il più buono e sano è fresco e locale

IL PANE È L'ALIMENTO più ricco di simbologia, il cibo per antonomasia. È semplice, fatto di acqua, farina e lievito, ma chi si è cimentato nella sua preparazione sa bene che non è facile ottenere buoni risultati. Per preparare un buon pane occorrono, oltre all'esperienza, ingredienti di qualità e tempo. Sempre più spesso, però, nella sua preparazione, proprio per risparmiare tempo, si ricorre alla catena del freddo e alla lievitazione veloce. Nella grande distribuzione, ma anche nei panifici artigianali. A scapito della freschezza del prodotto e delle sue proprietà nutrizionali. Ne parliamo con Cecilia Savonitto (nella foto), medico esperto in educazione alimentare, già direttrice del servizio di igiene della nutrizione dell'Ass 4 «Medio Friuli».

**Dottressa, che valori nutrizionali ha il pane?**

«Il pane è fondamentale nell'alimentazione quotidiana, poiché è costituito per l'80% circa da carboidrati, principale fonte di energia per l'organismo. In una dieta equilibrata il 60% delle calorie deve essere fornito dai carboidrati, di cui sono composti, in prevalenza, il pane, la pasta e gli altri prodotti da forno. Ingrediente primario del pane è la farina - di grano tenero, di grano duro o di altri cereali -, che è costituita soprattutto da amido e una piccola quantità di fibre (i carboidrati complessi), proteine, e pochi grassi. Il pane, dunque, ci dà energia attraverso i carboidrati. Solo in assenza di

attività motoria regolare, l'energia non consumata si traduce in grasso».

**Dunque, contrariamente all'opinione diffusa, il pane non fa ingrassare.**

«Il pane comune ha una percentuale di grassi molto bassa. Se viene condito, con olio, strutto o altro, i grassi aumentano, ma sono comunque contenuti. Quello che fa ingrassare è il companatico».

**Quanto pane si può mangiare ogni giorno?**

«Le "Linee guida per una sana alimentazione italiana", a cura del Ministero delle politiche agricole, consigliano 5 porzioni di pane (circa 50 grammi a porzione) al giorno per persona. Eccezione fatta per i celiaci, intolleranti al glutine che si trova nella farina, e per i diabetici. Sarà il medico, in quest'ultimo caso, a stabilire la dose giornaliera di pane da consumare».

**Pane e... Quali gli abbinamenti più sani?**

«Il pane è normalmente associato ad alimenti quali formaggi e latticini, carni, uova, ma questi dovrebbero essere sempre in porzioni contenute. Potrebbe essere più spesso abbinato a noci e mandorle, al miele, all'olio, a frutta e ortaggi, ai legumi, o per preparare piatti particolari e unici. Penso alle minestre, come la ribollita, agli gnocchi, fatti di pane o alla bruschetta».

**Qual è il pane migliore dal punto di vista nutri-**

zionale?

«Quello integrale ha un maggior quantitativo di fibre, nutrienti che favoriscono le funzioni intestinali. Va, dunque, promosso. Se ne mangia poco. Occhio, però! Non basta una spolverata di farina integrale per renderlo tale».

**La catena del freddo, così di moda, incide sui valori nutrizionali del pane?**

«Non in particolare modo, anche se le proteine possono risentire negativamente di questi passaggi soprattutto se non fatti correttamente e rapidamente. È, comunque, evidente che ne va della freschezza del prodotto. Così come ci si orienta sempre più al consumo di altri prodotti a chilometro zero, per limitare il percorso di questi alimenti e i consumi legati alla loro distribuzione, si dovrebbe avere la medesima attenzione anche per il pane del territorio. Il pane precotto e surgelato, venduto sfuso nei supermercati, e quello confezionato, che spesso utilizza additivi chimici estranei alla produzione artigianale, non sono a chilometro zero».

**Qualche supermercato, a onor del vero, prepara il pane nei suoi forni e lo surgela.**

«Succede anche in alcuni panifici. Il pane viene preparato anticipatamente e l'ultima fase della lavorazione viene fatta nell'immediatezza della vendita. Una scelta legata ai costi e ai tempi lunghi di produzione. Ma per fare un buon pane, oltre che ingredienti di qualità, ci vuole tempo. E non sempre i forni ce l'hanno, spesso per soddisfare la richiesta del consumatore di tipologie diverse di prodotto».

**È possibile capire se il pane è stato preparato prima?**

«Non sempre. Il consumatore, però, può capire se il pane ha avuto un processo di lievitazione molto rapido o se è stato congelato. Se nella preparazione, per accelerare i tempi, viene utilizzato un lievito che ha una reazione molto veloce, o si ricorre alla surgelazione, il pane ne risente e la sera stessa o il giorno dopo, diventa duro, quasi immangiabile».

**Cosa che non avviene utilizzando il lievito madre.**

«Esatto. Questa è la sfida da lanciare ai forni: ridurre le tipologie di pane prodotto, guadagnando il tempo necessario per offrire un pane di qualità maggiore, non a lievitazione veloce, dunque, capace di durare più a lungo».

**Un consiglio al consumatore?**

«Quello di consumare più pane, a spese di fette biscottate, crackers e grissini, che contengono molti più grassi. Nella scelta del prodotto si ricordi che la sua qualità dipende anche dalla semplicità della lista di ingredienti. Se la domanda diventa più qualificata, anche l'offerta si orienta verso una maggiore qualità. E non si dimentichi che il pane più buono, più sano è quello fresco, di produzione locale».

**MOLINO MORAS**

Stop al pane «low cost»

**R**IFORNISCE PANIFICI, pasticcerie, pizzerie e aziende agricole della regione con farine prodotte dalla trasformazione di grano tenero, saporite e prive di additivi chimici. Unico a farlo in provincia di Udine. È il Molino Moras, già protagonista di un innovativo progetto di filiera del pane, il primo in Italia a prevedere regole precise dalla semina alla panificazione. Oggi il mulino di Trivignano Udinese, acquistato nel 1905 da Geremia Moras e rinnovato dal nipote Vittorio, trasforma grano tenero in fior di farina, farina tipo 00, farina di prima scelta, tipo 0 e integrale. Crusca e farinaccio sono destinati all'alimentazione del bestiame. E nella «Buteghe dal Mulin» si vendono farine, biscotti e altri prodotti da forno.

Da dove arriva il grano? «Le aziende agricole della regione ci forniscono grano nazionale, ma acquistiamo anche grani esteri, dal Nord America e dall'Austria», spiega Anna Pantanali, responsabile dell'ufficio marketing dell'azienda, nipote di Vittorio Moras. In Italia, infatti, «non si produce abbastanza grano per soddisfare le tante richieste dei consumatori». Il panettone, la colomba, la focaccia, il krapfen... «non si possono fare con farina da grano friulano», spiega Pantanali. «Non ha le proteine necessarie». Che si fa allora con il grano di casa nostra? «Si può produrre dell'ottimo pane, quello di una volta, che dura più giorni e si può riscalzare, ma anche biscotti e paste sfoglie, preparati che non devono lievitare tanto».

E dallo storico mulino arriva l'invito a cercare la «genuinità», a non accontentarsi del pane «low cost» dei supermercati, a rivolgersi agli artigiani del pane. «Con la concorrenza della grande distribuzione, molti panifici hanno riscoperto i lieviti madre, l'artigianalità di un tempo. E la differenza si sente».

**COME SI PREPARA**

Il segreto sta nel lievito madre

**L** SEGRETO PER UN buon pane (durerà più a lungo e sarà più digeribile di quello prodotto con i lieviti industriali) è il lievito madre.

Si prepara in una cucina in cui la temperatura media è di 22/25 gradi. Procuratevi 200 grammi di farina Manitoba tipo 0. Avrete bisogno anche di 100 millilitri di acqua tiepida e di olio extravergine d'oliva. Mettete la farina in una terrina, aggiungendo l'acqua un po' alla volta fino a ottenere un impasto molto morbido, ma non troppo appiccicoso, che metterete in un contenitore di vetro precedentemente unto con un filo di olio. Incidete la superficie dell'impasto con un taglio a croce e coprite il contenitore con un panno umido e della pellicola trasparente. L'impasto va lasciato riposare per 48 ore sempre in un luogo tiepido. Può essere utile avvicinare o, comunque, avere nella stanza della frutta matura, perché questa favorisce la fermentazione. Trascorse le 48 ore va fatto il primo rinfresco all'impasto dopo avere riamalgamato il tutto e riottenuto una palla del peso di circa 300 grammi. Da questa vanno tolti 100 grammi di impasto e aggiunti 200 grammi di farina 0 e 100 millilitri di acqua tiepida. Poi va formata una nuova palla, segnata nella parte superiore con un taglio a croce e riposta nuovamente nella ciotola di vetro (sempre unta con l'olio).

Trascorse altre 24 ore va fatto il secondo rinfresco, seguendo sempre lo stesso procedimento. I rinfreschi devono essere in tutto una decina prima che la pasta sia diventata acida e utilizzabile per preparare il pane. Fatto questo, il lievito madre va conservato in frigorifero e rinfrescato ogni 5 o 6 giorni (per sempre!). Una regola comunemente accettata dice che la pasta madre (utile anche per fare dolci) si considera utilizzabile quando raddoppia di volume in tre ore circa e il taglio a croce si apre.